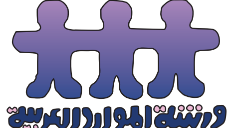


«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»

حكايات وقصص من طفل إلى طفل (٩)

الملك العجوز
وخطيبة ابنه الصغيرة

(تغذية الطفل الرضيع)





تتوجّه قصة "الملك العجوز وخطيبة ابنه الصغيرة" إلى الأطفال فتحدّثهم عن تغذية الطفل الرضيع وأهميتها. بذلك يتعلّمون عن الأطعمة المفيدة وعن الأفكار التقليدية الخاطئة التي يتوارثها الناس عن أهلهم. إثر ذلك يستطيعون قراءتها مجددًا أو روايتها لإخوتهم الأصغر سنًا وأهلهم وأصدقائهم فيكونون بذلك فعلاً "رُسُلَ صِحَّةٍ" في مجتمعاتهم المحلية.

راجعوا أيضاً الأنشطة في نهاية القصة.

حكايات وقصص من طفل إلى طفل

١– مغامرات موسى في النهر (نافد): مخاطر المياه القذرة والمياه الراكدة
٢– أخي الصغير يمشي: طفل يعلم أخاه ويساهم في نموه
٣– الشجعان الثلاثة: ثلاثة أطفال معوقين يساعدهم أصدقاؤهم على التكيف
٤– هزيمة العصابة (نافد): دور التطعيم في حماية الأطفال من الأمراض والموت
٥– المرشدة نور (نافد): مخاطر الالتهاب الرئوي والحمى
٦– شراب الحياة: قصة عن الإسهال والجفاف ودور الشراب البسيط في الحماية منهما
٧– الفيلان الخمسة: خطر الذباب
٨– حارس المرمى: أهمية الغذاء الجيد
٩– الملك العجوز وخطيبة ابنه الصغيرة: تغذية الرضّع
١٠– فاتن لم تعد حزينة: اللقاحات
١١– انتقام الأرنب: نظافة الآبار
١٢– متاعب الست سرحانة: التربية الجنسية
١٣– جبل الأقزام: نقص اليود
١٤– أبطال الكوليرا: دور الأطفال في مواجهة الكوليرا
١٥– العائلة هاها: الحوادث المنزلية
١٦– الشاب والتنين: الديدان الطفيلية
١٧– العم جميل والصغيرة رانية: حماية الأطفال
١٨– "يسقط السوس": رعاية الأسنان
١٩– سارة الذكية: الاسهال والجفاف
٢٠– هجوم: في بناء الصحة والمحافظة عليها
٢١– الشعر الأحمر المستعار: القمل
٢٢– عادات سيئة: حكاية طاهر
٢٣– الضبع وعينا الدجاجة: الفيتامين أ
٢٤– حمّى الأسد: ضربة الشمس

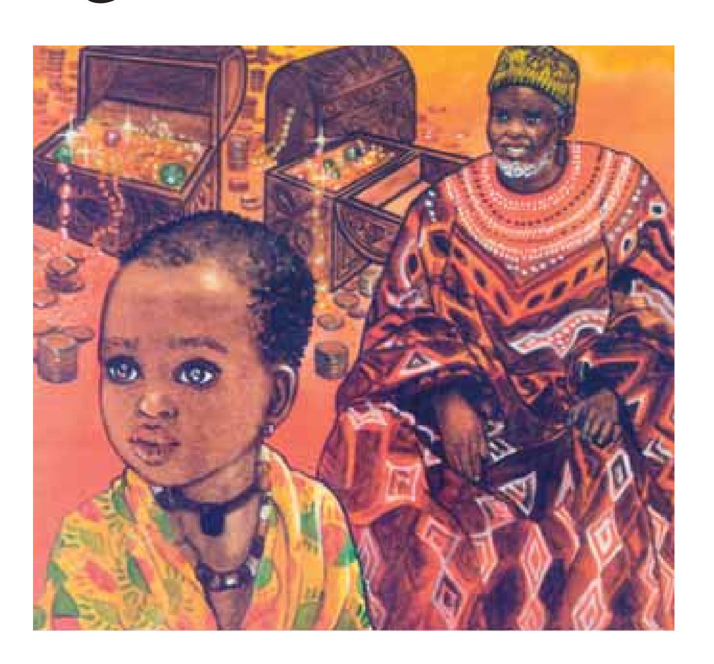
Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075
E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

«كان يا مكان في دنيا الصحة والأمان»

حكايات قصص من طفل إلى طفل (٩)

الملك العجوز وخطيبة ابنه الصغيرة

(تغذية الطفل الرضيع)



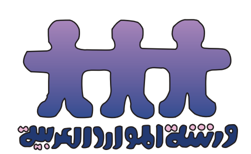
الكاتب: د. إيفون موران

الرسوم: إيزابيل كالان

ترجمة: د. غاندي المهتار

فريق عمل الطبعة العربية: غانم بيبي، دوللي جعلوك، هبه القاضي

التنفيذ الفني: عمر حرقوص



ورشة الموارد العربية، ٢٠٠٧، يمكن تنزيل النص عن الموقع: www.mawared.org

Arab Resource Collective, 2007. tel.: (+9611) 742075

E-mail: arcleb@mawared.org, www.mawared.org

• الملك العجوز وخطيبة ابنه الصغيرة، عن تغذية الطفل الرضيع
• الطبعة العربية الأولى، ٢٠٠٧
• الناشر: ورشة الموارد العربية، ص.ب. ٥٩١٦-١٣ (شوران)
بيروت – لبنان، الهاتف: ٧٤٢٠٧٥ (٩٦١١+) الفاكس: ٧٤٢٠٧٧ (٩٦١١+)
البريد الالكتروني: arcleb@mawared.org الموقع: www.mawared.org

• القصة الأصلية:

• Le vieux roi et la petite fiancée: l'alimentation des bébés, by Dr. Yvon Moren, EDICEF 1993
Published in Arabic by the Arab Resource Collective, ARC
P.O.Box: 13-5916, Tel: (+9611) 742075, Fax: (+9611) 742077
Email: arcleb@mawared.org, Website: www.mawared.org

• حكايات وقصص «من طفل إلى طفل»

تم تطوير سلسلة حكايات وقصص «من طفل إلى طفل» من أجل تشجيع تلامذة المدارس الابتدائية على الاهتمام بصحتهم وصحة الأطفال الآخرين. وضع أساس كل قصة من القصص تربوي مجرّب وراجعها فريق من الأطباء والمتخصصين.

يمكن استخدام هذه القصص في مناهج تدريس مبادئ العلوم والبيئة، والصحة المنزلية والمدرسية، والتدبير المنزلي وبرامج المجتمع.

• من طفل إلى طفل:

يشجّع نهج «من طفل إلى طفل» الأطفال والشباب ويمكّنهم من تعزيز صحتهم وصحة الآخرين من حولهم. المشاركة في أنشطة من طفل إلى طفل تنمّي شخصية الأطفال من النواحي الاجتماعية والعاطفية والأخلاقية والفكرية. نهج من طفل إلى طفل عملية تربوية تربط بين تعلّم الأطفال وبين المبادرة العملية لتعزيز الصحة والرفاه والتنمية لأنفسهم، ولأهلهم ومجتمعاتهم.

يوفر نهج من طفل إلى طفل طريقة عملية تمكّن من تطبيق حقوق الأطفال تطبيقًا فعالاً. «نحن نؤمن بحق الطفل ومسؤوليته في المشاركة وفي الصحة والتعليم كما بحقه في اللعب والترفيه».

• ورشة الموارد العربية:

ورشة الموارد العربية مؤسسة عربية مستقلة لا تتوخى الربح التجاري، هدفها إعداد ونشر وتوزيع المواد التعليمية اللازمة في مشاريع الرعاية الصحية والتربية وتنمية المجتمع والموارد البشرية، وتطوير التواصل بين العاملين في هذه الميادين في البلدان العربية.

أطلب أيضاً:

«كيف تستعمل قصص من طفل إلى طفل» من ورشة الموارد العربية www.mawared.org



في يومٍ من الأيامِ، كان أحدُ الملوكِ حزيناً جداً. لقد امتلأت خزائنُهُ بالذهبِ والجواهرِ ، لكنَّهُ أرادَ ما هو أغلى وأثمن . أرادَ ولداً وما كان له أولاد .

كان يقول : "ليسَ لي وريثٌ . وعِندما أموتُ ، ستذهبُ كلُّ أملاكي للغُرباء ..."

ذاتَ يوم، حَدث أخيراً ما لم يكن يتوقعه فأنجبت زوجتُهُ طفلاً.

عندما ابتدأ هذا الطفلُ أولى خطواتِهِ ، بادَرَ أبوهُ الملكُ إلى البحثِ لهُ عن خطيبةٍ لأنهُ كان مشوقاً لرؤيةِ أحفادهِ .

اختارَ الملكُ بنتاً من عائلة معروفة وطلبها لابنه . أجابتهُ والدتُها : "إنّي أُعطيكَ ابنتي لابنِكَ" . لقد فَرِحَت جداً لأنَّ الملكَ اختارَ ابنَتَها وانصرفت تُربّيها وتُرضعَها من حليبها فقط .

طافَ المُنادون يُطَبِّلون في أنحاءِ المملكةِ ويُعلِنونَ خطبةَ ابنِ الملكِ وأجمل بنتٍ في المملكة.



ولكن ذاتَ يوم شَعَرَت والدةُ الطفلة أنّها تحملُ جنيناً في بطنِها .
في ذلك الزمانِ، اعتقدَ الناسُ أنَّ حليبَ المرأة الحاملِ يُسَمِّمُ الرضيعَ، ويُمكِنُ أن يقتُلَه. فرَبَطَتِ الوالدةُ صَدرَها بِحزامٍ وأبعدت وليدَتَها عنه .



لكنَّ هذه البنت الصغيرة اعتادَت حليبَ والِدَتِها دونَ غيرِه فرفضت أنواعَ الطعامِ الأُخرى التي قُدِّمَت إليها كالأَرُزِّ بالحليب أو أنواع الحساء. وظلَّتِ الصَّغيرَةُ تبكي ليلاً ونهاراً وصارت تضعُفُ، فاستَنجَدَت والدتُها بالأطبّاء ، إلا انَّهم عَجِزوا عن شِفائها .
وعندما حلَّ الشِّتاءُ ، ماتَتِ الطفلةُ الصغيرة .

وَصَلَ خَبرُ وَفاةِ الصغيرةِ إلى الملكِ فحَزِنَ وقرَّرَ أن يؤجِّلَ اختيارَ خطيبةٍ أُخرى لابنِه، وأعلَن :

"بعدَ عام من هذا اليوم ، سأختارُ الفتاةَ التي سأخطُبُها لابني من بينِ كلِّ بناتِ المملكة ."



عندما سَمعَت الأُمَّهاتُ ما قالَهُ الملكُ تحمَّسنَ كثيراً، وأملَت كلُّ واحدة منهُنَّ أن يقَعَ اختيارُهُ على ابنَتِها . فأخذنَ يُكثِرنَ من تغذيةِ البناتِ وإطعامِهِنَّ أفضل الطعام .

كان في القريَةِ امرأةٌ فَقيرَةٌ غارِقَةٌ في الحرمانِ تُدعى مريم.
وبسبَبِ قلَّةِ ما لديها من طعام ، ما كان في وِسعِها أن تُقدِّمَ لِطفلَتِها غيرَ القليلِ من حليبِها .

وكانت ابنَةُ مريم ظريفَةً ، فمُها صغيرٌ وعيناها تُشعّان حيويةً ونشاطاً ، لكن خفيفةً تكادُ تطيرُ معَ أوَّلِ نسمةِ هواء .

"لن يختارَ الملكُ ابنتي أبداً ولو أنَّها جميلة". قالت مريم . "وبماذا سأُغذّيها عندما يجِفُّ الحليبُ في صدري؟"





حلَّ العيدُ ، فحضرَ ممدوح ، شقيقُ مريم الصغيرُ ، لزيارَةِ أُختِه وابنَتِها .

وكان ممدوح قصيرَ القامةِ لكن ماكِراً كالأرنبِ البريّ .

قالت له أُختُه الشابة :

"إن كُنّا حقاً شقيقينِ من أبٍ واحد وأُمٍّ واحدة ، وتَوَدُّ حقاً أن تتزوَّجَ ابنَةُ أُختكَ من ابنِ الملك ، وإن كُنتَ فعلاً أكثَر دهاءً من الحيوانِ طويلِ الأُذُنَين ، عليكَ مُساعدتي إذاً في الحُصولِ على الحليبِ المُجَفَّفِ والمُعلَّب وزُجاجاتِ الإرضاع. فقريباً سيَجِفُّ الحليبُ في صدري ..."

غادَرَ ممدوح أُختَهُ مريم صامتاً وقَصَدَ منزِلَ جارَتِها، وهي امرأةٌ فَقيرةٌ أيضاً لكِنَّها رَبَّت سَبعَ فَتَياتٍ جميلات وسعيدات .



قَدَّمَتِ الجارَةُ الطيِّبَةُ لممدوح كيساً صغيراً فيهِ دقيقُ الذُّرَةِ ، وقالت له :

"ينبغي أن تترك أختُكَ الحليبَ المعلَّب للجاهلات اللوَاتي لا يعرِفن أنَّهُ من حليبِ البَقَر !

وعليها الاستمرار في إرضاعِ ابنَتها من الحليبِ الذي وَهَبَها الله .

لكنَّ هذا الحليبَ لن يكفيَ لِسَدِّ جوعِ الطفلةِ ، فسأُخبِرُكَ بما يجبُ أن تفعَل ... اسمعني جيّداً ".

عادَ ممدوح إلى منزلِ أختِه ودخَلَ دونَ أن تُلاحظَهُ إذ كانت في الحديقَة . وعندما دَخَلَت، وَجَدَت ابنَتَها بين يَدَيهِ يُطعِمُها حساءً غطَّى وجهَها وبلَّلَ ثوبَها . صاحَت مريم:

"لقد جُنِنتَ يا ممدوح . ستَخنُقُ ابنتي بهذا الحساء !"

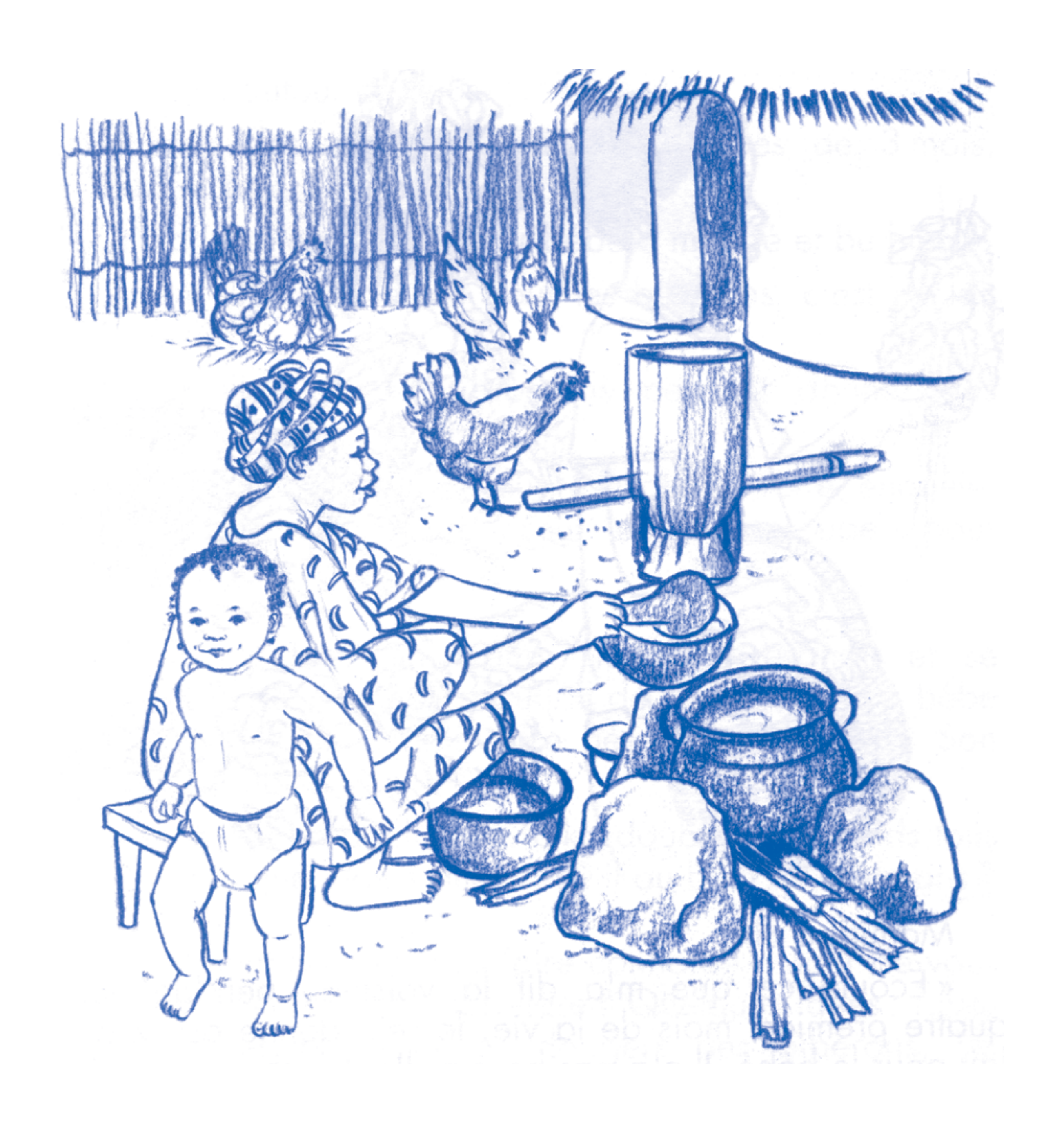
أمّا الصغيرة فاستمرَّت تَلتَهِمُ طعامَها الجديدَ ولا تُبالي بِصُراخِ والِدتِها .





قالَ ممدوح :

"اسمعي ما أخبرَتني الجارَةُ: في الأشهُرِ الأربَعَةِ الأولى بعدَ ولادَةِ الطفلِ ، يتكوَّنُ في صَدرِ الوالِدَةِ الحليبُ الكافي لغذائه ، فلا يحتاجُ إلى طعامٍ آخرَ ... أمّا بعدَ هذه الأشهُرِ الأربَعَة ، تزدادُ شهيَّةُ الطفلِ لأنَّهُ يكبرُ ، فلا يكفيه حليبُ أُمِّه . فإلى جانبِ هذا الحليب ، يجبُ إطعامُهُ حساءَ الذُّرة أو الأرُزِّ ، والخضرة المهروسَة والفاكهَةَ ، لكن بكميَّةٍ قليلةٍ ودونَ إجبارِه على تناولها ... غداً ، سأُحضرُ لك الخُضَرَ من بستانِ المدرَسةِ وغرساتِ الطَّماطِمِ الفتيَّةِ لنَزرَعَها في حديقَتِك !"



ومرَّت الأيّام . عندما عادَ ممدوح لزيارَةِ أختِه ، كانت ابنَتُها قد كَبُرت وقَدِرَت على الوقوفِ وحدَها دونَ مُساعدة . كما وَجَدَها قد توقَّفَت عن البُكاء .

فجأةً ، رَفَعَ ممدوح رأسَهُ إذ انتَبَهَ إلى دجاجةٍ في الفِناءِ تتحضَّرُ لكي تبيض .

تذكَّرَ نصائحَ الجارةِ فقال لشقيقَته :

"عندما تبيضُ الدجاجةُ، اسلقي البيضَةَ واهرِسي صَفارَها في الحساءِ أو في طَبَقِ الخُضارِ المهروسَةِ لابنَتِكِ... ويمكنكِ إطعامَها قِطَعاً من لحمِ الدجاجِ أيضاً ."



سَئِمَت مريم نصائحَ أخيها ، فصاحت به :

"بيضة! هل جُننتَ يا ممدوح ؟ أتُريدُ لابنتي أن تنموَ برأسٍ أملس دون شعرٍ كالبيضة ؟ وكيف سأُزيِّنُ ضفائرَها عندما أُقدِّمُها للملك؟ قد أُطعمُها لحمَ الدجاجِ المطبوخِ ، أما البيض . . . فمُستَحيل . هيّا ، ارحَل من هنا!.."

عادَ ممدوح ومعَهُ الجارةَ الطيِّبةُ ، حامِلاً في يدِهِ اليُسرى صوصاً وفي يده اليُمنى قشرةَ بيضة فارغة ، وقال بصوت عالٍ:

"هذه دجاجةٌ طريّةٌ، سنذبحُها لتأكلَ ابنةُ أختي. أعطِنا السكّين يا مريم!"



ثارت مريم وكأنَّها الكبريتُ قد اشتعلت فيهِ النار . فتدخَّلَتِ الجارَةُ تُهدِّئها :

"ممدوح يمُازِحُكِ، فهو يريدُ أن يُقنعَكِ بأنَّ البيضَ واللحمَ مُتشابِهان. فالبيضةُ تتحوَّلُ إلى صوصٍ ، والصوصُ من نوعِ الدجاجِ نفسه ، أي أبيضُ اللحم ."

أضافَ ممدوح : "وهكذا ، البيضُ مثلُ اللحم ."

وتابعتِ الجارة: "غَذَّيتُ بناتي كلَّهُنَّ بالبيضِ، ولكلٍّ منهُنَّ الآن أجملَ الضفائر في القرية."

وهكذا ، زالت مخاوِفُ مريم .

بعد مسألةِ البيضة، ما احتاجَ ممدوح إلى اللُّجوءِ للحيلةِ ثانيةً.
فقد أحبَّت ابنةُ أختِهِ طَعمَ لحمِ الدجاجِ ولحمِ السَّمَكِ المهروسِ في طعامِها وحسائِها.
ولما بلغَتِ الطفلةُ عامَها الأوَّل ، كانت تتقبَّلُ بشهيَّة كُلَّ أصنافِ الطعامِ ؛ فَقَوِيَت وصارت تُكاغي كما استطاعت أن تَقِفَ بِثَباتٍ على قدمَيها .





انقَضَتِ الشُّهورُ وحَلَّ موعِدُ اختيارِ الملكِ خطيبةً لابنِهِ ، فأعلَنَ لشعبه :

"قدِّموا إليَّ غداً كلَّ فتاة عمرُها بين عام وعامين" ...

ارتجفت كلُّ الأُمَّهاتِ ترقُّباً ، وأخَذنَ يُحَضِّرنَ بناتَهُنَّ ويُلبِسنَهُنَّ أحلى الأثواب . وفي ساعات قليلة ، فَرَغَتِ المتاجِرُ من القُماشِ ، وما استطاعَ أحدٌ بعدها أن يَجِدَ قِطعَةً من الحرير .

ذهبت مريم المسكينةُ مع أخيها إلى القَصرِ الملكيّ . كانت تعرِفُ أن لا أَمَلَ لابنَتِها إذْ ما استطاعَت أن تكسوَها بالثيابِ الجميلةِ، وأرادَت أن تهرُبَ، لكنَّ ممدوح مَنَعَها من ذلِك. وابتدأ العرض...



عندما حانَ دَورُ مريم ، وقفت حامِلةً طِفلَتَها ثُمَّ مَشَت مُرتعِدَةً تشعُرُ كأنَّ الأرضَ ستَبتَلِعُها.

رَبَّتَ الملكُ على رأسِ الطفلةِ وقال لمريم :
"حَفِظَكِ الله . ستكونُ ابنتُكِ خطيبةَ ابني الأمير ."



وغَمَزَ الملكُ باتجاهِ ممدوح، فاحمرَّ وجهُهُ وكادَ يتعثَّرُ ويَسقُطُ على السَّجّادة.



مرَّتِ السَّنواتُ وكَبُرَت ابنةُ أُختِ ممدوح وصارَت فتاةً حَسناءَ وانتقلَت إلى القصرِ لِتَتَزَوَّجَ ابنَ الملك. وقالَتِ العجائزُ إنهن ما رأينَ، طِوال حياتِهِنَّ، فتاةً في مثلِ جمالها.

تذكّر

١. أفضلُ غذاء للطفلِ هو حليبُ أمِّه.

٢. يكتفي الطفلُ بِحليب أُمِّه حتّى شَهرَهُ الرّابِعِ أو الخامِس.

٣. عندما يبلُغُ الطفلُ الشهرَ الرابِعَ، يَجِبُ أن تُضافَ تدريجياً إلى حليبِ الأمِّ أغذيةً أُخرى:

- بين الشهرينِ الرابع والخامس: يُضافُ حساءٌ خفيفُ في البداية ليتكاثف لاحقاً.
- بين الشهرين الخامِس والسادِس: تُضافُ هريسةُ الخضر والفاكهة.
- بين الشهرين السابع والثامن: يمُكنُ إضافة القليلِ من صفارِ البيضِ المَسلوق أو لحمِ الدجاجِ المُقطَّع أو السَّمَك المَهروس.
- كما يُمكنُ تقديمُ الشرابِ إلى الطفلِ (من ماء وحليب وعصيرِ الفاكهة) في كوب أو بالملعقة.

٤. يجب أن يدومَ الإرضاعُ الطبيعيُّ أطولَ مُدَّة ممكنة.

٥. قد يُسَبِّبُ إرضاعُ الأطفالِ حليبَ البَقَرِ المُجَفَّفِ إصابَتَهم بالإسهالِ القاتِل.

أنشطة

إنَّ المُلاحظات الوارِدَة في الصَّفحات ٢٦ حتى ٣١ تُساعِدُكم في الإجابَةِ عن هذه الأسئلة وتنفيذ هذه الأنشِطة بِشَكلٍ أفضل.

١. هل أحببتُم هذه القصَّة ؟ حاولوا أن تَجِدوا لها عنواناً جديداً وأن تَقسموها في فصولٍ وأن تُعطوا كلَّ فَصلٍ عنواناً.

٢. عندما تروون هذه القصَّة لأصدقائكم واخوتكم وأخواتكم ، تأكّدوا من أنَّهم فهموا مغزاها ، فاسألوهم أسئلةً مثل : ما هو الخطأ الذي وَقَعَت فيه والدَةُ الطفلةِ الأولى؟ ماذا يَجِبُ إطعامُ الطفل؟ الخ .

٣. **تمثيل الأدوار:** مثلوا مع أصدقائكم أدوارَ المِلِكِ ومريم وممدوح والجارة ... فما تفعَلون؟ ألِّفوا جملاً جديدةً وحواراتٍ جديدةً، وهذا قد يؤدّي إلى مسرَحيَّةٍ تُمَثَّلُ أمام الأهالي والجيران أثناء احتِفالٍ مدرسيٍّ مثلاً.

٤. **بحث :** كيف نُغذّي الأطفال في مُجتمعِنا المحلّي ؟ يَجب أن تُحاوِلوا أن تَستكشِفوا بأنفُسِكم ما يدور حولكم.

- ابحَثوا عن أمَّهاتٍ لهُنَّ أطفالٌ في الشهرِ الثالِثِ، والشهرِ السادِسِ، والسَّنَةِ الأولى...
- اسألوهنَّ ماذا قدَّمنَ لأطفالِهنَّ من طعام وشرابٍ في اليومِ السابِق.
- هل يَعرِفنَ أنَّ الحليبَ المُجفَّفَ حليب بَقَرٍ؟
- هل يَعرِفنَ أنَّ هذا الحليبَ قد يتسبَّبُ بالإسهالِ المُميت ؟

ينبغي أن تتناقشوا مع أطفالِكُم في نتائج هذا البَحثِ الميداني. ماذا تَستطيعون إنجازَهُ، أفراداً وجماعاتٍ، لِتَحسين الأُمور ؟

٥. للمُجتهدينَ في الحِساب : ينمو الطفلُ سريعاً بفضلِ حليبِ أمِّه؛ فهو يَزِنُ ٣ كيلو غرامات عند وِلادته ويَزِن ٦ كيلو غرامات حين يبلُغُ الشهرَ الخامِسَ، أي يتضاعفُ وزنُهُ ضُعفاً واحِداً !

المسألة : إن تضَاعَفَ وزنُ راشدٍ يزنُ ٧٠ كيلو غراماً مرةً كل ٦ أشهر، فكم يكونُ وزنُه بعد عامين؟

٦. كيف تُعلِّمون الآخرين ما قد تعلَّمتُموه؟ هذه بعضُ الأفكارِ التي تُساعدُكُم في ذلك: يمكِنُكُم تصميمُ مُلصقات تُبَيِّنُ أخطارَ الحليبِ المجفَّفِ وتُرشِدُ إلى أنواعِ الطعام التي تُناسِبُ الأطفال؛ كما يمكِنُكُم تأليفُ أغنيةٍ أو قصيدةٍ... وروايَةُ هذه القصَّة للآخرين.

معلومات إضافية

مُلاحظات مُوَجَّهة إلى المُرَبّين والأهالي والأطفال الأكبر سناً

تستمرُّ الحكاية في لعب دور أساسيٍّ في البلاد ذات التراث الشَّفهي. فالكلُّ يدركُ أنَّ القصصَ التي تتكلَّمُ بلسان الحيواناتُ ويتَدخَّلُ السِّحَرُ في حوادثها، إنما تصوِّرُ المجتمعَ وتعكسُ مشكلات الحياة اليوميَّة وتتطرَّقُ لمواضيع المرض والموت...
والحكاية مادَّةٌ مُسليةٌ ولعبةٌ يُشارِكُ فيها المستمعون من طريق موافقَتهم الرّاوي أو معارضَتهمُ، لكنَّها بالإضافة إلى ذلك تُؤَدّي وظيفةً تعليميَّة. فمن خلال الحوادث الرمزيَّة ومغامرات وتجارب الشخصيّات، تُقدِّمُ القصةُ حكمَةً وعبرةً : فالشِّرّيرُ يُعاقَبُ والبطلُ يُكافأُ والخيرُ يتغلَّبُ على الشَّر... لكنَّ ذلك لا يحصلُ دائماً.
ليست فكرةُ استخدام هذه الوسيلة التربويَّة في التعليم جديدةً إنما اعتمادُها في الإرشاد الصحيِّ دونَهُ عقباتٌ عديدةٌ منها غيابُ القصص المتخصِّصَة في هذا المجال والتي تبغي توصيلَ الإرشادات والنصائح الصحيَّة إلى جانب القيَم الأخلاقيَّة والاجتماعيَّة التي تحملُها القصصُ التراثية .
قصَّةُ "الملك العجوز وخطيبة ابنه الصغيرة" نصٌ يهدُفُ إلى توصيل أُسُس تغذية الرضيع بطريقة تخلو من الأوامر ، وتَتَّخذُ بُنيَتُها الشَّكْلَ التقليديَّ الذي يقومُ على سلسلة من التجارب يخوضُها البَطَلُ بنجاح لينالَ مُكافأتَه.كما تنتمي شخصيّاتُها لعالم القصص التراثيِّ، ففيها الملكُ الحزينُ برَغم غناه إذ يفتَقدُ الأطفالَ، والمرأةُ السَّعيدةُ برَغم فَقرها إذ تمثِّلُ ابنَتُها كلَّ ثروتها، والبطلُ الشابُّ واسعُ الحيلة ،والساحرَةُ الطيبةُ التي تُساعدُ البطلَ وتلعبُ دورَها هنا الجارَةُ الطيّبة.
تجتمعُ هذه العواملُ القصصيةُ كلُّها في العالم الخيالي لتؤلِّفَ مشهداً قصصياً قريباً من واقع المجتمعات القروية. والمجتمعُ هذا لا يُحدِّدُ نفسَهُ بنفسه ولا يُمثِّلُ بلداً مُعيَّناً أو منطقةً مُعيَّنةً وذلك ليُفسحَ المجالَ أمام القارئ كي يُكَيِّفَ القصَّةَ بحسب مجتمَعه من خلال إضافة السِّماتِ المحليَّة عليها والعبارات التراثيَّة في فاتحتها وخاتمتها.

تسهيلاً لتحليل القصة نعيد هنا نصها، مقسّماً إلى مقاطع، والجمل التي تحمل المعاني العلمية مثبتة بالأسود.

الملك العجوز وخطيبة ابنه الصغيرة

الجزء الأول

أ

في يوم من الأيام، كان أحدُ الملوك حزيناً جداً. لقد امتلأتْ خزائنُهُ بالذهبِ والجواهرِ، لكنَّهُ أرادَ ما هو أغلى وأثمن. أرادَ ولداً وما كان له أولاد.

كان يقول: "ليسَ لي وريثٌ. وعندما أموتُ، ستذهبُ كلُّ أملاكي للغُرباء..."

ذاتَ يوم، حَدث أخيراً ما لم يكن يتوقعه فأنجبت زوجتُهُ طِفلاً.

عندما ابتدأ هذا الطفلُ أولى خطواته، بادَرَ أبوهُ الملكُ إلى البحثِ لهُ عن خطيبةٍ لأنهُ كانَ مشوقاً لرؤيةِ أحفاده.

اختارَ الملكُ بنتاً من عائلة معروفة وطلبها لابنه. أجابتهُ والدتُها: "إنّي أُعطيكَ ابنتي لابنكَ". لقد فَرِحَت جداً لأنَّ الملكَ اختارَ ابنَتَها وانصرفَت تُربّيها **وتُرضعَها من حليبها فقط.**

طافَ المُنادون يُطَبِّلون في أنحاءِ المملكة ويُعلِنونَ خطبةَ ابنِ الملكِ وأجمل بنتٍ في المملَكة.

ب

ولكن ذاتَ يوم شَعَرَت والدةُ الطفلةِ أنّها تحمِلُ جنيناً في بطنِها.

في ذلك الزمان، اعتقدَ الناسُ أنَّ حليبَ المرأة الحامل يُسَمِّمُ الرضيعَ، ويُمكِنُ أن يقتُله. فرَبَطَتِ الوالدَةُ صَدرَها بحزام وأبعدت وليدَتَها عنه.

لكنَّ هذهِ البنتَ الصغيرة اعتادَت حليبَ والدَتها دونَ غيره **فرفضت أنواعَ الطعام** الأخرى التي قُدِّمَت إليها كالأَرُزِّ بالحليب أو أنواع الحساء. **وظلَّت الصَّغيرَةُ تبكي ليلاً ونهاراً وصارت تضعُفُ**، فاستَنجَدَت والدتُها بالأطبّاء، إلا انَّهم عَجزوا عن شفائها.

وعندما حلَّ الشِّتاءُ، ماتَتِ الطفلةُ الصَغيرة.

الجزء الثاني

أ

وَصَلَ خَبرُ وَفاة الصغيرة إلى الملك فحَزِنَ وقرَّرَ أن يؤجِّلَ اختيارَ خَطيبة أُخرى لابنه، وأعلَن:

"بعدَ عام من هذا اليوم، سَأختارُ الفتاةَ التي سأخطُبُها لابني من بين كلِّ بَنات المملكة."

عندما سَمِعَت الأُمَّهاتُ ما قالَهُ الملكُ تحمَّسنَ كثيراً، وأملَت كلُّ واحدة منهُنَّ أن يقَعَ اختيارُهُ على ابنَتها. فأخذنَ يُكثرنَ من تغذيةِ البناتِ وإطعامِهِنَّ أفضل الطعام.

كان في القريَة امرأةٌ فَقيرَةٌ غارقَةٌ في الحرمانِ تُدعى مريم. وبسبَبِ **قلَّة ما لديها من طعام، ما كان في وسعها أن تُقدِّمَ لطفلَتها غيرَ القليل من حليبها.**

وكانَت ابنَةُ مريم ظَريفَةً ، فمُها صغيرٌ وعيناها تُشعّان حيويةً ونشاطاً، لكن خفيفةً تكادُ تطيرُ معَ أوَّلِ نَسمةِ هواء.

"لن يختارَ الملكُ ابنتي أبداً ولو أنَّها جميلة". قالت مريم. "وبماذا سأغذّيها عندما يجِفُّ الحليبُ في صدري؟"

ب

حلَّ العيدُ، فحضرَ ممدوح، شقيقُ مريم الصغيرُ، لزيارَة أخته وابنَتها.

وكان ممدوح قصيرَ القامةِ لكن ماكراً كالأرنبِ البريّ.

قالت له أُختُهُ الشابة:

"إن كُنّا حقاً شقيقينِ من أب واحد وأُمٍّ واحدة ، وتَوَدُّ حقاً أن تتزوَّجَ ابنَةُ أختكَ من ابنِ الملك، وإن كُنتَ فعلاً أكثَر دهاءً من الحَيوانِ طويلِ الأُذُنَين، **عليكَ مُساعدتي إذاً في الحُصولِ على الحليبِ المُجَفَّف والمُعلَّب وزُجاجاتِ الإرضاع.** فقريباً سيَجفُّ الحليبُ

في صدري..."

غادرَ ممدوح أُختَهُ مريم صامتاً وقَصَدَ منزلَ جارَتها، وهي امرأةٌ فَقيرةٌ أيضاً لكنَّها رَبَّت سَبعَ فَتَياتٍ جميلاتٍ وسعيدات .

ج

قَدَّمَت الجارَةُ الطيِّبَةُ لممدوح كيساً صغيراً فيه دقيقُ الذُّرَةِ ، وقالت له:

"**ينبغي أن تترك أختُكَ الحليبَ المعلَّب للجاهلات اللوَاتي لا يعرفن أنَّهُ من حليب البَقَر!**

وعليها الاستمرار في إرضاع ابنَتِها من الحليب الذي وَهَبَها الله. لكنَّ هذا الحليبَ لن يكفيَ لِسَدِّ جوع الطفلة، فسأُخبِرُكَ بما يجبُ أن تفعَل... اسمعني جيّداً".

د

عادَ ممدوح إلى منزلِ أخته ودخَلَ دونَ أن تُلاحظَهُ إذ كانت في الحديقَة . وعندما دَخَلَت، وَجَدَت ابنَتَها بين يَدَيهِ يُطعِمُها حساءً غطَّى وجهَها وبلَّلَ ثوبَها . صاحَت مريم:

"لقد جُننتَ يا ممدوح . ستَخنُقُ ابنتي بهذا الحساء!"

أمّا الصغيرة فاستمرَّت تَلتَهِمُ طعامَها الجديدَ ولا تُبالي بِصُراخِ والدتِها.

قالَ ممدوح:

"اسمعي ما أخبرَتني الجارَةُ: **في الأشهُرِ الأربَعَة الأولى بعدَ ولادَة الطفل، يتكوَّنُ في صَدرِ الوالدَة الحليبُ الكافي لغذائه، فلا يحتاجُ إلى طعامٍ آخَرَ... أمّا بعدَ هذه الأشهُرَ الأربَعَة، تزدادُ شهيَّةُ الطفل لأنَّهُ يكبرُ، فلا يكفيه حليبُ أمِّه. فإلى جانب هذا الحليب ، يجبُ إطعامُهُ حساءَ الذُّرة أو الأرُزِّ، والخضرة المهروسَة والفاكهَةِ**، لكن بكميَّةٍ قليلة ودونَ إجبارِه على تناوِلها... غداً، سأُحضرُ لك الخُضَرَ من بستانِ المدرَسةِ وغرساتِ الطَّماطِمِ الفتيَّة لتَزرَعَها في حديقَتك!"

هـ

ومرَّت الأيّام . عندما عادَ ممدوح لزيارَة أخته ، كانت ابنَتُها قد **كَبُرَت وقَدِرَت على الوقوفِ وحدَها دون مُساعدة.** كما وَجَدَها قد توقَّفَت عن البُكاء .

فجأةً، رَفَعَ ممدوح رأسَهُ إذ انتَبَهَ إلى دجاجةٍ في الفناء تتحضَّرُ لكي تبيض.

تذكَّرَ نصائحَ الجارة فقال لشقيقَته:

"عندما تبيضُ الدَجاجةُ، اسلقي البيضَةَ **واهرسي صَفارَها في الحساء أو في طَبَقِ الخُضار المهرَوسَة لابنَتك**... ويمكنك إطعامَها قِطَعاً من لحمِ الدجاجِ أيضاً ."

سَئِمَت مريم نصائحَ أخيها ، فصاحت به :

"بيضة! هل جُننتَ يا ممدوح؟ **أتُريدُ لابنتي أن تنموَ برأس أملس دونِ شعرٍ كالبيضة؟** وكيف سأزيّنُ ضفائرَها عندما أُقدِّمُها للملك؟ قد أُطعمُها لحمَ الدجاج المطبوخ، أما البيض**...** فمُستَحيل. هيّا، ارحَل مَن هنا!.."

و

عادَ ممدوح ومعَهُ الجارَةُ الطيِّبةُ، حاملاً في يده اليُسرى صوصاً وفي يدِه اليُمنى قشرةَ بيضةٍ فارغةٍ، وقال بصوت عال:

"هذه دجاجَةٌ طريّةٌ، سنذبحُها لتأكلَ ابنةُ أختي. أعطنا السكّين يا مريم!"

ثارت مريم وكأنَّها الكبريتُ قد اشتعلت فيه النار. فتدخَّلَت الجارَةُ تُهدِّئها:

"ممدوح يُمازِحُك، فهو يريدُ أن يُقنعَك بأنَّ البيضَ واللحمَ مُتشابهان. فالبيضةُ تتحوَّلُ إلى صوص، والصوصُ من نوع الدجاج نفسه، أي أبيضُ اللحم."

أضافَ ممدوح: "**وهكذا ، البيضُ مثلُ اللحم.**"

وتابعت الجارة: "غَذَّيتُ بناتي كلَّهُنَّ بالبيضِ، ولكلٍّ منهُنَّ الآن أجملَ الضفائر في القرية."

وهكذا، زالت مخاوفُ مريم.

بعد مسألة البيضة، ما احتاجَ ممدوح إلى اللُّجوءِ للحيلة ثانيةً. فقد أحبَّت ابنةُ أخته طَعمَ لحم الدجاجِ ولحمَ السَّمَك المهروس في طعامها وحسائها.

ولما بَلغت الطَفلةُ عامَها الأوّلَ، كانت تتقبَّلُ بشهيَّة كُلَّ أصناف الطعام؛ فَقَوِيَت وصارت تُكاغي كما استطاعت أن تَقِفَ بِثَباتٍ على قدمَيها.

بنية القصة

هذه القصة مؤلفة من جزأين أو من سلسلتي حوادث.

الجزء الأول:
-**الموقف الأولي:** ملكٌ يبحثُ عن خطيبةٍ لابنه.
-يختارُ الملكُ طفلةً ما تزالُ رضيعةً.
-حادث: تكتشفُ والدةُ الطفلة أنها تحمل جنيناً في بطنها.
-الخَطأ المرتكب: **فطامُ الطفلِ فوراً.**
-**الموقف النهائي:** تموت الطفلة. إنه الفشل.

الجزء الثاني:
-**الموقف الأوّلي:** يطلق الملك "مسابقة" ليختار الطفلة الأجمل كي تكون خطيبة ابنه.
-الوالدةُ الشابة المرتبكة تطلب عون أخيها الشاب لتؤهل ابنتها لخوض هذه المسابقة.
-أخوها هذا واسع الحيلة. وبمساعدة جارة ذات خبرة في الحياة ينجح في إقناع أخته بإتباع **برنامج غذائي بسيط** يسمح بنمو طبيعي للطفلة برغم قلّة موارد الوالدة الشّابة.
-**الموقف النهائي:** يتمكن الشاب من كسر تحفظات أخته فنراه يُكافأ مقابل جهوده هذه. وما مكافأته سوى زواج ابنة أخته من ابن الملك.

دراسة القصة

العبارات بالحرف الأسود متصلةٌ بمفاهيم علمية مفيدٌ إيصالها إلى الأطفال بحسب أعمارهم وعلومهم، وقد أخضِعت للتحليل والتعليق فيما يلي.

الجزء الأول:

1.أ. **ترضعها من حليبها فقط**
الحليب سائل لكنه ليس شراباً فحسب بل هو غذاء كامل أيضاً. عند ولادة الطفل يزن 3 كيلوغرامات؛ وبعد خمسة أشهر، يرتفع وزنه إلى 6 كيلوغرامات. الكيلوغرامات الثلاثة الأخرى ناتجة من مصدر غذائي وحيد وهو حليب الأم.
الاقتصار على الإرضاع الطبيعي – دون غيره، دون حليب مجفف– كافٍ لتأمين نمو طبيعي للطفل. هذا صحيح، لكن ينبغي الانتباه!
حتى الشهر الخامس فقط. وبعد ذلك، لا يكفي حليب الأم وحده ليفي بمتطلبات نمو الطفل، وينبغي تغذيته بأنواع أخرى كالحساء والهريسة.

ونمت الصغيرة...

لقد نمت الصغيرة. فحليب الأم يحتوي على كل ما هو ضروري لتأمين **النمو المتناسق للطفل**، وعلى الخصوص نموه **العقلي**. ونمت الصغيرة أيضاً لأنها لم تمرض أبداً. وغياب الأمراض ناتج من ميزة رائعة يتحلّى بها حليب الأم؛ فقد أظهرت الأبحاث العلمية الحديثة التي تناولته أنه يحتوي على مواد تفعل فعل الأدوية و**تحصّن الأطفال في وجه الأمراض**: أشهر هذه المواد المحصّنة الموجودة في الحليب الطبيعي هي "الأجسام المضادة" المسؤولة عن عدم إصابة الرضيع بالأمراض الخطيرة، وخصوصاً الإسهال الحاد. أما الحليب العادي فلا يتحلّى بهذه الميزة التحصينيّة.

1.ب. في ذلك الزمان، كان الناس يعتقدون أن حليب المرأة الحامل يسمّم الرضيع...

"في ذلك الزمان": أي حين كان الناس يجهلون خواص حليب الأم.

"يسمّم الرضيع": لا أساس لهذا الاعتقاد، إذ بيّنت الدراسات العلمية الحديثة أن الحمل لا يُغيّر في تركيبة حليب الأم، فلا سبب يدعو إلى توقف الحامل عن الإرضاع خلال أسابيع عديدة، **شرط أن تحصل على غذاء إضافي**، وإلا أصابها الضعف.

ربطت الوالدة صدرها بحزام وأبعدت وليدتها عنه.

مهمةُ هذا الحزام منع الطفل من الوصول إلى صدر أمه ووقف إفراز الحليب.

"أبعدت وليدتها عنه": لقد أُبعدت الطفلة عن صدر والدتها. وهذا الإبعاد، أي وقف الإرضاع، يُدعى **الفطام**. في هذه القصة كان الفطام قاسياً وفورياً. فعلى هذه الطفلة التي تكاد تبلغ الشهر الخامس أن تنتقل بين يوم وآخر، دون مرحلة انتقالية، من الحليب إلى الغذاء الذي يتناوله الراشدون. كما يؤدي فطامها هذا إلى انقطاع الصلة العاطفية بينها وبين والدتها، وهذا أمرٌ قاسٍ.

رفضت أنواع الغذاء الأخرى...

لم تكن الطفلة معتادة أنواع **الطعام الجديدة** التي يتناولها الراشدون، كما أن لا أسنان في فمها بعدُ وجهازها الهضمي ما زال عاجزاً عن هضم الطعام الجامد. فهذا الطعام يقدَّم للأطفال **تدريجاً** لكي يعتادوه أولاً.

ظلت الطفلة تبكي ليلاً ونهاراً وصارت تضعف.

امتنعت الطفلة من تناول الطعام فانخفض وزنها وتوقف نموّها. يؤدي عدم الاكتفاء الغذائي إلى مرض يدعى **سوء التغذية**.

ماتت الطفلة الصغيرة.

تسبب الفطام الفوري القاسي بفقدان الطفلة لعوامل التحصين التي احتوى عليها حليب أمها، فماتت بسبب الإسهال الحاد أو بسبب تلوثٍ آخر.

الجزء الثاني

2.أ. بسبب قلّة ما عندها من الطعام، ما كان في وسعها أن تقدم لطفلتها غير القليل من الحليب.

يبقى حليب الأم جيداً جداً حتى لو ساءت تغذية هذه الأم. إلا أن الوالدة في هذه القصة ضعفت ما أدى جفاف حليبها بسرعة. نستنتج إذاً **ضرورة تناول الأم المرضع المزيد من الطعام والشراب.**

2.ب. عليك مساعدتي في الحصول على الحليب المجفف والمعلّب وزجاجات الإرضاع.

يُرَدُّ هذا الطلب إلى عدم معرفة المرأة مساوئ ومضار إرضاع الطفلة حليباً مجففاً بواسطة القنينة المخصصة لذلك. فالحليب المعلب مرتفع الثمن ولا يمكن أن ينتج سوى الماء الأبيض، كما أن زجاجات الإرضاع مكلفة وقابلة للكسر، ومرادفاتها البلاستيكية صعبة التنظيف وهي المسؤولة غالباً عن إصابة الطفل بحالات **الإسهال المميتة.**

2.ج. ينبغي أن تترك أختُكَ الحليبَ المعلَّب للجاهلات...

تهزأ الجارة من "نساء المدن" اللواتي يقلن أنهن "متحضرات" ويقعن غالبا ضحايا الإعلان فيفضلن إرضاع أطفالهن الحليب المعلَب على إرضاعهن الحليب الطبيعي. فهؤلاء النسوة يجهلن أن الحليب المعلَب والمعد للإرضاع الاصطناعي حليب بقر جرى تجفيفه (أي نزع الماء منه من طريق التبخير). حتى عندما يجتهد المصنعون وينتجون الحليب البقري المجفف القريب في تركيبته من حليب الأم، يبقى مختلفا إذ يفتقر إلى الميزات التحصينية التي يتمتع بها الحليب الطبيعي.

وعليها الاستمرار في إرضاع ابنَتها من الحليب الذي وَهَبَها الله.

يفضل الاستمرار في الإرضاع الطبيَعي لمَا بعد بلوغ الطفل سَنته الأولى، فذلك يُعطيه الأمان ويجعله يستفيد من منتجٍ عالي الجودة ومن مفاعله في "وقاية الصحة".

2.د. في الأشهر الأربعة الأولى بعد ولادة الطفل، يتكون في صدر الوالدة الحليب الكافي لغذائه.

يفي حليب الأم تماما بحاجات الطفل خلال الأشهر الأربعة الأولى من حياته، كما ونوعا، وخصوصا بما يحتاج إليه لينمو-وتحديدا لينمو عقله سريعا- وليتحصن ضد الأمراض.

لا يحتاج لطعام آخر

إن الاستعانة بالحليب المعلب غير ضروري كما هو خطر بفعل ما يسبب من إسهال حاد ومن انخفاض في إفراز لحليب الأم. فرضاعة طبيعية أقل تؤدي إلى إنتاج حليب طبيعي أقل. وهكذا، يحل محل الآخر في خطوة يستحيل الرجوع عنها.

الى جانب هذا الحليب، يجب إطعامه حساء الذرة أو الأرز، والخضار المهروسة والفاكهة، لكن بكمية قليلة ودون إجباره على تناولها...

يجب أن تضاف إلى حليب الأم مغذيات أخرى، وهذا أمر في غاية الضرورة، وإلا ضعف الطفل بسبب نقص غذائه فيتناقص وزنه ويتوقف نموه ويمرض. انه سوء التغذية.
ان حساء الحبوب (من ذرة وأرز وسرغوم وقمح) وحساء المدرنات (من جذور النبات والبطاطا الحلوة) يناسب الطفل وقدرات الهضم لديه وهي أضعف من قدرات البالغ. وممكن أن يضاف نوع من الخضار إلى الحساء مثل الفاصولياء المهروسة.
الخضار وأوراقها والفاكهة تحمي الطفل من بعض الأمراض بفضل ما تحتويه من فيتامينات وحديد.

2.هـ. كانت ابنتها قد كبرت وقدرت على الوقوف وحدها دون مساعدة.
توتر عضل الطفلة سوي وهذا دليل على الصحة الجيدة.
(بين 6 أشهر و12 شهرًا، يقف الطفل صحيح الجسم لكن مستندًا الى شيء ما. وبين 12 و15 شهرًا، يستطيع أن يمشي وحده دون مُعين.)

اسلقي البيضَةَ واهرسي صَفارَها في الحساء أو في طَبَقِ الخُضارِ المهروسَةِ لابنَتِك... ويمكنك إطعامَها قِطَعاً من لحم الدجاج أيضاً.
عندما يتم الطفل الشهر السادسَ من عمرِه، يقدر أهله تدريجياً على إطعامه، صفار البيض المسلوق والمهروس في الهريسة أو في الحساء، عندئذ يتقبلها الطفل دون صعوبة. والأمر نفسه ينطبق على قطع اللحوم والسمك. ينبغي أن يدرك الأهل أن هذه المغذيات (من بيض ولحم وسمك وحليب وفاصولياء) تؤلف الفئة الغذائية نفسها، فئة المغذيات "البناءة" أي تلك التي تشارك في بناء الجسم إذ تحمل "الأجزاء المنفصلة" (البروتينيات) التي يحتاج إليها هذا الجسم ليبني نفسه وينمو ويكبر.

أتُريدُ لابنتي أن تنموَ برأس أملس دون شعر كالبيضة؟
في كل حضارة أفكار تحملُ تحريمات تتناولُ الغذاء، ليس لها أي أساس علمي. ينبغي معرفتها من أجل تقديم النصح للوالدات دون جرح مشاعرهن بالطعن بمعتقداتهن.

2.و. البيضَ واللحمَ مُتشابهان...

بروتينيات البيضة وبروتينيات اللحم متساوية، ولا فرق غذائي بين اللحم والبيض إلا في أن هذا الأخير أقل كلفة.

ولما بلغت الطفلةُ عامَها الأوَّل، كانت تتقبَّلُ بشهيَّة كُلَّ أصناف الطعام...
والحقيقةَ تقول أن الطفل الذي يبلغ **عامه الأول**، **ينبغي أن يتقَبل كل طَعام** أي أن يتغذى بأطباق تحضر للبالغين أو للأطفال الأكبر سناً.لكن هذا لا يتعارض مع فكرة الإرضاع الطبيعي طويل الأمد ولو كان قليلاً. فاعتياد الطفل على نظام غذائي منوع ومشابه لنظام البالغين يسهل الفطام التدريجي ويزيل خطره.

قويت وصارت تكاغي طول النهار...
عندما تكون تغذية الطفل سليمة، ينمو جسده(من طول ووزن) طبيعيًا كما تنمو قدراته العقلية طبيعيًا (فيقوى ويذكى ويمرح).

مفاهيم أساسيّة واجبٌ اكتسابُها

ينبغي أن تسمح دراسة هذه القصة باكتساب المفاهيم **الأساسية** التالية:

1.يكون فطامُ الرضيع عن الرضاعة الطبيعية تدريجيًا: **فالفطام الفوري القاسي خطرٌ.**

2.**لا بديلَ من حليب الأم:** فهو لا يغذّي الطفل فحسب بل **يحميه من الأمراض** أيضًا؛ وهذا ما يعجز عنه الحليب المجفف المعلب الذي يمكن أن يسبب حالات الإسهال القاتلة.

3. **حليب الأم غذاء كامل** كاف لتأمين نمو الطفل خلال الشهور الأربعة أو الخمسة الأولى من حياته.

4. عندما يتم الطفل **شهره الرابع**، تتزايد حاجاته الغذائية فلا يكفيه حليب أمه، ولذا ينبغي إضافة بعض المغذيات إلي جانب الحليب. **يجب الاستمرار في إرضاعه طبيعيًا** على أن **يكمّل** غذاءه بأنواع الحساء والخضار والفاكهة المهروسة، وتدريجًا بمغذيات البالغين من بيض وقطع لحم البقر والسمك. إن الحليب المجفف غذاء مكمل لغذاء الرضيع شرط أن يقدّم إليه بالكأس.

5. ببلوغ الطفل **عامه الأول**، يستطيع تناول كل أنواع الطعام.

6. **يُنصح بإطالة أمد الإرضاع الطبيعي إلى ما بعد بلوغ الطفل العام الأول او حتى العامين.**